



# 10月キッズメニュー



(株)サンフース

TEL 045(934)2600

FAX 045(934)2947

担当栄養士

山田 由紀

日付	曜日	献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく (g)	熱や力に なる食品	血や肉に なる食品	体の調子を 整える食品	日付	曜日	献立	エネルギー (Kcal)	たんぱく (g)	熱や力に なる食品	血や肉に なる食品	体の調子を 整える食品
1	火	チキンカレー お月様ハムカツ・ミニペンネサラダ ごはん・フルーツ	385	12.4	米・マカロニ 小麦粉・油	鶏肉・卵 牛乳・ハム	コーン 玉葱・人参	17	木	ポークカレー チキンナゲット・ツナサラダ ごはん・フルーツ	386	12.5	米・油 小麦粉	ツナ・豚肉 卵・牛乳・鶏肉	玉葱・フロccoli 人参・キャベツ・コーン
2	水	焼肉 ハムサラダ・肉団子照煮 サケふりかけごはん・フルーツ	387	12.6	米・ゴマ 油・小麦粉	牛乳・ハム 卵・鶏肉 豚肉・サケ	人参・玉葱・ワカメ キャベツ・コーン	18	金	エビカツ ジャーマンポテト・ウインナー おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・ゴマ じゃが芋 油・小麦粉	エビ・イカ 鶏肉・卵 牛乳・ハム	玉葱・枝豆・ワカメ 人参・スナップエンドウ
3	木	餃子～中華あん・春雨サラダ 竹輪の磯辺揚げバジルピザ風味 おかかふりかけごはん・フルーツ	381	12.3	米・油 小麦粉 春雨・ゴマ	牛乳・豚肉 卵・チーズ 鶏肉・タラ	人参・白菜・玉葱 枝豆・トマト・バジル	19	土	豆腐ハンバーグ オムレツ・パンフキンサラダ ふりかけごはん・フルーツ	380	12.1	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・スバゲティ	牛乳・豆腐 鶏肉・豚肉 卵・サケ	ひじき・南瓜・玉葱 人参・ワカメ・キャベツ
4	金	カレーコロッケ ミートオムレツ・人参しいしり サケふりかけごはん・杏仁豆腐	382	12.1	米・じゃが芋 スバゲティ・油 ゴマ・小麦粉	鶏肉・牛乳 サケ・ツナ 卵・豚肉・牛肉	コーン・ワカメ・トマト 玉葱・人参・フロccoli	21	月	八宝菜・さつまい芋煮 コーンピースオムレツ サケふりかけごはん・イチゴ杏仁豆腐	381	12.2	米・ゴマ さつまい芋 小麦粉・油	卵・サケ・牛乳 豚肉・鶏肉	白菜・人参・玉葱・コーン グリーンピース・ワカメ
5	土	コーン入メンチカツ 厚焼卵・切干大根煮 ふりかけごはん・フルーツ	384	12.3	米・ゴマ じゃが芋 油・小麦粉	牛乳・豚肉 卵・鶏肉・牛肉 サケ・油揚げ	玉葱・大根・人参 ワカメ・キャベツ コーン・スナップエンドウ	22	火	コーンコロッケ 肉団子甘酢あん・チキンサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	380	12.1	米・じゃが芋 ゴマ・小麦粉 油・マカロニ	鶏肉 卵・牛乳	トマト・玉葱・キャベツ フロccoli・コーン・人参
7	月	クリームシチュー スマイルポテト・シェルマカロニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.1	米・マカロニ じゃが芋・ゴマ 油・小麦粉	卵・生クリーム 牛乳・鶏肉	コーン 枝豆・玉葱	23	水	パンフキンクリームシチュー スマイルポテト・春雨サラダ サケふりかけごはん・フルーツ	381	12.0	米・ゴマ じゃが芋・油 春雨・小麦粉	卵・鶏肉・サケ 牛乳・生クリーム	ワカメ・コーン 人参・南瓜・玉葱
8	火	コーンクリームコロッケ カレー風味粉ふき芋・肉団子トマト煮 サケふりかけごはん・マンゴープリン	383	12.2	米・ゴマ じゃが芋 油・小麦粉	卵・生クリーム 牛乳・鶏肉・サケ	コーン・玉葱・大根・枝豆 フロccoli・トマト・ワカメ	24	木	照焼ハンバーグ 粉ふき芋・焼ビーフン おかかふりかけごはん・フルーツ	383	12.2	米・小麦粉 油・じゃが芋 マカロニ ゴマ・ビーフン	鶏肉・牛肉 卵・牛乳	キャベツ・人参・コーン 玉葱・スナップエンドウ
9	水	ポークビーンズ 南瓜コロッケ・人参金平 おかかふりかけごはん・フルーツ	385	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉	卵・牛乳 豚肉・大豆	コーン・トマト・南瓜・玉葱 人参・グリーンピース	25	金	豚バラ大根・青菜コーンソテー ベビーバターコロッケ サケふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・ゴマ 油・小麦粉 じゃが芋	豚肉・卵 サケ・牛乳	大根・人参・玉葱 コーン・スナップエンドウ ニラ・ワカメ・チンゲン菜
10	木	コーンたっぷりフライ ツナマヨサラダ・たこウインナー サケふりかけごはん・フルーツ	383	12.4	米・ゴマ スバゲティ 油・小麦粉 じゃが芋	ツナ・サケ 卵・鶏肉・豚肉	玉葱・トマト・コーン キャベツ・人参 ワカメ・フロccoli	26	土	挽肉カレー ベアスマイルポテト・花真丈 ごはん・フルーツ	385	12.4	米・小麦粉 油・じゃが芋	牛乳・豆腐 豚肉・タラ・サバ	人参・玉葱・フロccoli 枝豆・レンコン・ひじき
11	金	ハムクランチカツ オムレツ・カニサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	385	12.4	米・ゴマ じゃが芋 油・小麦粉	牛乳・タラ 卵・ハム・カニ	スナップエンドウ・コーン キャベツ・玉葱・人参・枝豆	28	月	ポークチャップ ミニペンネサラダ・花かんも煮 おかかふりかけごはん・フルーツ	385	12.5	米・油 マカロニ ゴマ・小麦粉	豚肉・牛乳 卵・かんも	キャベツ・人参・トマト 玉葱・スナップエンドウ
12	土	野菜コロッケ・星真丈 ウインナーケチャップノテー ふりかけごはん・フルーツ	381	12.2	米・ゴマ じゃが芋 油・小麦粉	牛乳・豆腐 サバ・タラ 卵・サケ・豚肉	トマト・玉葱・ほうれん草 人参・コーン・レンコン・ワカメ キャベツ・スナップエンドウ	29	火	チキンカツ・ハムツイストマカロニ パンフキンキッシュ風 サケふりかけごはん・フルーツ	382	12.2	米・ゴマ マカロニ 油・小麦粉	ハム・牛乳 鶏肉・卵・サケ	玉葱・トマト・人参 コーン・キャベツ ワカメ・インゲン・南瓜
15	火	チンジャオロースー チキントマトオムレツ・ひじき煮 サケふりかけごはん・フルーツ	386	12.5	米・ゴマ 油・小麦粉	豚肉・カキ 卵・鶏肉 サケ・油揚げ	トマト・ひじき ワカメ・人参・玉葱	30	水	コトコカレーのクリームフライ 茄子の甘味噌がけ・大根チキンサラダ おかかふりかけごはん・フルーツ	382	12.3	米・ゴマ スバゲティ 油・小麦粉	牛乳・鶏肉 卵・生クリーム	玉葱・人参・茄子 キャベツ・コーン スナップエンドウ・大根
16	水	カニクリームコロッケ 肉焼売・ペンネハムサラダ おかかふりかけごはん・カクテルゼリー	382	12.3	米・マカロニ じゃが芋 ビーフン・油 小麦粉・ゴマ	豆乳・牛乳 カニ・ハム 卵・鶏肉・豚肉	キャベツ・人参・玉葱 スナップエンドウ・コーン	31	木	豚すき煮 おからポテト・春雨サラダ サケふりかけごはん・マンゴープリン	384	12.3	米・ゴマ じゃが芋・油 春雨・小麦粉	おから・卵 豚肉・サケ 牛乳・豆乳	白菜・玉葱・人参 ワカメ・グリーンピース

※ 食材の仕入の都合上、メニューを変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。

